EL NÚCLEO DE RECUPERACIÓN

(Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717)

SEGUIMIENTO DEL PROGRESO · Plan de recuperación de 12 meses.

Recursos para la reducción de daños — No es un consejo médico · Crisis: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

ATENCIÓN: Reemplace cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

(No se proporciona texto para traducir, ya que solo se indica la instrucción de reemplazo.)

Su perfil: _____ Fecha de inicio: _____

El uso de este sistema de seguimiento no se trata de alcanzar la perfección. Se trata de obtener información, de observar la dirección en la que se mueve su sistema, incluso cuando el progreso es lento. Un único dato le indica su situación actual. Una semana de datos le muestra la tendencia. La dirección es más importante que cualquier día individual.

Cómo evaluar.

Medida.	1 = Traducción:	5 =	10 =
Estado de ánimo.	Situación crítica.	Maneable.	Sólido, estable.
Energía.	No puedo levantarme.	Superando la situación.	Preparado y listo.
Calidad del sueño.	Horrible, sin descanso.	Descanso.	Profundo y reparador.
Ansiedad (valores más bajos indican mejor estado).	Abrumador.	Presente, pero controlable.	Presente raramente.
Intensidad del deseo (cuanto más bajo, mejor).	Constante, persistente.	Notable.	Mínimo o ausente.

Claridad mental.	Niebla densa.	Algunas funciones.	Claro y definido.

MES 1 — Bases biológicas.

Semana.	Estado de ánimo.	Energía.	Sueño.	Ansiedad.	Antojo.	Claridad.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717
Semana 1 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	Es crucial buscar atención médica inmediata si experimenta alguno de los siguientes síntomas: [Lista de síntomas]. En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplace cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____
Semana 2 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplace cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción: [Aquí va el texto a traducir]	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Semana 3 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____
Semana 4 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:

Cumplimiento del tratamiento en el primer mes:
Metilfolato ☐
Vitamina B12 ☐
Magnesio ☐
Teanina ☐
Tirosina (Warrior) ☐
Otro: _____

Mes 1: Sesiones de ejercicio completadas: _____ Horas promedio de sueño: _____ ¿Alguna enfermedad o factor de estrés significativo?: _____

Mes 1. Mayor logro de este mes: _____

MES 2 — Bases biológicas

(No se requiere traducción adicional, ya que la frase es descriptiva y no contiene información sensible.)

Semana.	Estado de ánimo.	Energía.	Sueño.	Ansiedad.	Antojo.	Claridad.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717
Semana 5 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	Atención: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____
Semana 6 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	Es crucial buscar atención médica inmediata si experimenta alguno de los siguientes síntomas: [Lista de síntomas]. En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____
Semana 7	Atención: En caso de emergenci	ATENCIÓN: Reemplazar	ATENCIÓN: Reemplazar	ATENCIÓN: Reemplazar	ATENCIÓN: Reemplazar	ATENCIÓN: En caso de emergenci	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024

Traducción:	a o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	a o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	— Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
Semana 8 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Instrucciones: Por favor, siga cuidadosamente las siguientes instrucciones. Información importante: * Mantenga la calma. * No dude en llamar al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 si necesita ayuda.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:

	* Siga las indicaciones que se le proporcionen. Precauciones: * Evite movimientos bruscos. * No ingiera nada sin autorización médica. * Manténgase hidratado. Tratamiento: * El tratamiento se administrará según las indicaciones médicas. * Es importante seguir el tratamiento al pie de la letra. * Si tiene alguna duda, consulte con su médico. Pronóstico: * El pronóstico es favorable si se siguen las indicaciones médicas. * Es importante mantener						

	una actitud positiva. * Recupérate pronto.						

Cumplimiento del tratamiento en el segundo mes: Metilfolato ☐ Vitamina B12 ☐ Magnesio ☐ Teanina ☐ Tirosina (Warrior) ☐ Otro: _____

Mes 2: Sesiones de ejercicio completadas: _____ Horas promedio de sueño: _____ ¿Alguna enfermedad o factor de estrés significativo?: _____

Mes 2. Mayor logro de este mes: _____

MES 3 — Bases biológicas

(or, if you want to be more specific about what "biological foundation" refers to, you could say:)

MES 3 — Fundamentos biológicos.

Semana.	Estado de ánimo.	Energía.	Sueño.	Ansiedad.	Antojo.	Claridad.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717
Semana 9 **Traducción:**	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplace cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____
Semana 10 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplace cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____
Semana 11 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la

	con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:
Semana 12 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:

Cumplimiento del tratamiento en el tercer mes: Metilfolato ☐ Vitamina B12 ☐ Magnesio ☐ Teanina ☐ Tirosina (Warrior) ☐ Otro: _____

Mes 3: Sesiones de ejercicio completadas: _____ Horas promedio de sueño: _____ ¿Alguna enfermedad o factor de estrés significativo?: _____

Mes 3. Mayor logro de este mes: _____

MES 4 — Reducción gradual + Apoyo neuroquímico.

Semana.	Estado de ánimo.	Energía.	Sueño.	Ansiedad.	Antojo.	Claridad.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717
Semana 13 **Traducción:**	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
Semana 14 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____
Semana 15 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____

	____ Traducción:	____ Traducción:	____	____ Traducción:	____ Traducción:		
Semana 16 **Traducción:**	Es crucial buscar atención médica inmediata si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dificultad para respirar, dolor en el pecho, confusión, entumecimiento o debilidad en la cara, brazo o pierna, dificultad para hablar, problemas de visión, mareos, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello, convulsiones, pérdida del conocimiento. En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Cumplimiento del tratamiento en el mes 4: Metilfolato ☐ Vitamina B12 ☐ Magnesio ☐ Teanina ☐ Tirosina (Warrior) ☐ Otro: _____

Mes 4: Sesiones de ejercicio completadas: _____ Horas promedio de sueño: _____ ¿Alguna enfermedad o factor de estrés significativo?: _____

Mes 4. Mayor logro de este mes: _____

MES 5 — Reducción gradual + Apoyo neuroquímico.

Semana.	Estado de ánimo.	Energía.	Sueño.	Ansiedad.	Antojo.	Claridad.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717
Semana 17 **Traducción:**	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ———	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ———	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ——— Instrucciones para la administración de [Nombre del medicamento]: 1. Lávese las manos cuidadosamente con agua y jabón antes de comenzar. 2. Prepare el medicamento según las instrucciones del fabricante. 3. Administre la dosis correcta de [Nombre del medicamento] a	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ———	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

					[Paciente] según la prescripción médica. 4. Supervise a [Paciente] después de la administración para detectar cualquier reacción adversa. 5. En caso de cualquier duda o problema, contacte con su médico o farmacéutico. Información importante: * Este medicamento debe administrarse bajo la supervisión de un profesional de la salud. * No administre más de la dosis recomendada. * Si observa cualquier efecto secundario inusual, suspenda el uso y consulte a su médico. * Mantenga este medicamento fuera del		

					alcance de los niños. * Conserve este medicamento en un lugar fresco y seco, lejos de la luz solar directa. En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.		
Semana 18 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:
Semana 19 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____

Semana 20 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción: [Aquí va el texto a traducir]	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:

Cumplimiento del tratamiento en el mes 5: Metilfolato ☐ Vitamina B12 ☐ Magnesio ☐ Teanina ☐ Tirosina (Warrior) ☐ Otro: _____

Mes 5: Sesiones de ejercicio completadas: _____ Horas promedio de sueño: _____ ¿Alguna enfermedad o factor de estrés significativo?: _____

Mes 5. Mayor logro de este mes: _____

MES 6 — Reducción gradual + Apoyo neuroquímico.

Semana.	Estado de ánimo.	Energía.	Sueño.	Ansiedad.	Antojo.	Claridad.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717
Semana 21 **Traducción:**	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____
Semana 22 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
Semana 23 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____

	Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	Esperanza: 717 003 717 ____	Esperanza: 717 003 717 ____	Esperanza: 717 003 717 ____	Esperanza: 717 003 717 ____	Esperanza: 717 003 717 ____	
Semana 24 **Traducción:**	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____

Cumplimiento del tratamiento en el mes 6: Metilfolato ☐ Vitamina B12 ☐ Magnesio ☐ Teanina ☐ Tirosina (Warrior) ☐ Otro: _____

Mes 6: Sesiones de ejercicio completadas: _____ Horas promedio de sueño: _____ ¿Alguna enfermedad o factor de estrés significativo?: _____

Mes 6. Mayor logro de este mes: _____

MES 7 — Rediseño del entorno.

Semana.	Estado de ánimo.	Energía.	Sueño.	Ansiedad.	Antojo.	Claridad.	Atención: Reemplace cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717
Semana 25 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____
Semana 26 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____
Semana 27 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____

	Esperanza: 717 003 717 ____	Esperanza: 717 003 717 ____	Esperanza: 717 003 717 ____	Esperanza: 717 003 717 ____	Esperanza: 717 003 717 ____	Esperanza: 717 003 717 ____	
Semana 28 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____

Cumplimiento del tratamiento en el mes 7:
Metilfolato ☐
Vitamina B12 ☐
Magnesio ☐
Teanina ☐
Tirosina (Warrior) ☐
Otro: _____

Mes 7: Sesiones de ejercicio completadas: _____ Horas promedio de sueño: _____ ¿Alguna enfermedad o factor de estrés significativo?: _____

Mes 7. Mayor logro de este mes: _____

MES 8 — Rediseño del entorno.

Semana.	Estado de ánimo.	Energía.	Sueño.	Ansiedad.	Antojo.	Claridad.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717
Semana 29 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	Atención: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____
Semana 30 **Traducción:**	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717. ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	Atención: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:
Semana 31 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la	Atención: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____

	Esperanza: 717 003 717 ____	Esperanza: 717 003 717 ____		Esperanza: 717 003 717 ____	Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	
Semana 32 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	Atención: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____

Cumplimiento del tratamiento en el mes 8:
Metilfolato ☐
Vitamina B12 ☐
Magnesio ☐
Teanina ☐
Tirosina (Warrior) ☐
Otro: _____

Mes 8: Sesiones de ejercicio completadas: _____ Horas promedio de sueño: _____ ¿Alguna enfermedad o factor de estrés significativo?: _____

Mes 8. Mayor logro de este mes: _____

MES 9 — Rediseño del entorno.

Semana.	Estado de ánimo.	Energía.	Sueño.	Ansiedad.	Antojo.	Claridad.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717
Semana 33 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	Atención: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
Semana 34 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___
Semana 35 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717	Atención: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___

	____ Traducción: 	____	____	____	____ Traducción: 	____	
Semana 36 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción: 	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción: 	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:

Cumplimiento del tratamiento en el mes 9: Metilfolato ☐ Vitamina B12 ☐ Magnesio ☐ Teanina ☐ Tirosina (Warrior) ☐ Otro: _____

Mes 9: Sesiones de ejercicio completadas: _____ Horas promedio de sueño: _____ ¿Alguna enfermedad o factor de estrés significativo?: _____

Mes 9. Mayor logro de este mes: _____

MES 10 — Rediseño del entorno.

Semana.	Estado de ánimo.	Energía.	Sueño.	Ansiedad.	Antojo.	Claridad.	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
Semana 37 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:
Semana 38 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	Atención: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____
Semana 39 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza:	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

	717 003 717 ———	717 003 717 ——— Instrucciones para el uso del dispositivo. Advertencias importantes. Información sobre la seguridad del paciente. Descripción del producto. Indicaciones. Contraindicaciones. Efectos secundarios conocidos. Interacciones medicamentosas. Precauciones especiales. Instrucciones de administración. Posología. Cómo limpiar y mantener el dispositivo. Información para el paciente y sus familiares. Información para profesionales de la salud. Información sobre la garantía. Información de	717 003 717 ———	717 003 717 ———	717 003 717 ———		

		contacto del fabricante.					
Semana 40 **Traducción:**	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Cumplimiento del tratamiento en el mes 10: Metilfolato ☐ Vitamina B12 ☐ Magnesio ☐ Teanina ☐ Tirosina (Warrior) ☐ Otro: _____

Mes 10: Sesiones de ejercicio completadas: _____ Horas promedio de sueño: _____ ¿Alguna enfermedad o factor de estrés significativo?: _____

Mes 10. Mayor logro de este mes: _____

MES 11 — Rediseño del entorno.

Semana.	Estado de ánimo.	Energía.	Sueño.	Ansiedad.	Antojo.	Claridad.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717
Semana 41 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___ Instrucciones para el uso: 1. Lave sus manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. 2. Si no tiene agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol. 3. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo al toser o estornudar. 4. Deseche el pañuelo	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___

	usado en un contenedor de basura. 5. Lávese las manos inmediatamente después de toser o estornudar. 6. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. 7. Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia. 8. Si tiene fiebre o síntomas respiratorios, quédese en casa y consulte a un médico. 9. Manténgase informado sobre las últimas recomendaciones de salud. En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.						
Semana 42 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la

	con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	de la Esperanza: 717 003 717. ____	de la Esperanza: 717 003 717. ____	con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	Esperanza: 717 003 717 ____
Semana 43 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____
Semana 44 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____

Cumplimiento del tratamiento en el mes 11:
Metilfolato ☐
Vitamina B12 ☐
Magnesio ☐
Teanina ☐
Tirosina (Warrior) ☐
Otro: _____

Mes 11: Sesiones de ejercicio completadas: _____ Horas promedio de sueño: _____ ¿Alguna enfermedad o factor de estrés significativo?: _____

Mes 11. Mayor logro de este mes: _____

MES 12 — Rediseño del entorno.

Semana.	Estado de ánimo.	Energía.	Sueño.	Ansiedad.	Antojo.	Claridad.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717
Semana 45 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___ Instrucciones para el uso: 1. Lave sus manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. 2. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. 3. Deseche el pañuelo usado inmediatamente en un contenedor de basura cerrado. 4. Si no tiene un	ATENCIÓN: Reemplace cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___

		pañuelo, cúbrase la boca y la nariz con la parte interna del codo al toser o estornudar. 5. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. 6. Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia. 7. Manténgase hidratado bebiendo líquidos regularmente. 8. Descanse lo suficiente para fortalecer su sistema inmunológico. 9. Si experimenta síntomas de enfermedad, como fiebre, tos o dificultad para respirar, consulte a un médico. 10. Si necesita ayuda urgente, llame al 024 — Teléfono de la					

		Esperanza: 717 003 717.					
Semana 46 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____
Semana 47 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____
Semana 48 **Traducción:**	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ____ Traducción:

Cumplimiento del tratamiento en el mes 12:
Metilfolato □
Vitamina B12 □
Magnesio □
Teanina □
Tirosina (Warrior) □
Otro: _____
Mes 12: Sesiones de ejercicio completadas: _____ Horas promedio de sueño: _____ ¿Alguna enfermedad o factor de estrés significativo?: _____
Mes 12. Mayor logro de este mes: _____

RESUMEN ANUAL

Medida.	Mes 1 Traducción:	Mes 6 Traducción: Mes 6	Mes 12	Cambio: Traducción:
Estado de ánimo promedio.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	
Energía promedio.	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: Reemplace cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	
Sueño promedio.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	
Ansiedad moderada.	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	
Antojo promedio.	ATENCIÓN: Reemplace cualquier número de emergencia/cr	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 —	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 —	

	isis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	
Claridad promedio.	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	
Homocisteína (análisis de laboratorio)	ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: Reemplace cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 ___	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	Objetivo: Menos de 10 µmol/L.
Vitamina B12 (laboratorio, si se ha realizado la prueba).	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.	Nivel objetivo: >400 pg/mL

¿Qué ha cambiado más este año?

ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llamad al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

¿Qué suplementos está tomando actualmente (y por qué continúa tomándolos)?

ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llamad al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

¿Cómo queremos que sea el segundo año?

ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

TARJETA DE IDENTIFICACIÓN PARA CARTERA (tipo recortable) — Imprima y lleve consigo.

Su código genómico neuronal está codificado en este documento. Presente esta tarjeta a cualquier nuevo médico, farmacéutico o personal de atención de emergencia. Se tarda 30 segundos en mostrarla, y puede prevenir una prescripción peligrosa.

NÚCLEO DE RECUPERACIÓN

(No se proporciona traducción adicional, ya que el término "kernel" puede variar según el contexto. Se asume que se refiere a un componente central o fundamental.)

TARJETA DE SEGURIDAD FARMACOGÉNICA

ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Código del kernel: _____

Traducción:
Perfil: _____

Traducción:
MTHFR: _____ COMT: _____
CYP2D6: _____

Traducción:
ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

⚠ **Evitar: _____**

Traducción:
codeína, tramadol, ácido fólico

ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Información de contacto en caso de emergencia: _____

Crisis: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 · Emergencia: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

Traducción:
Crisis: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 · Emergencia: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

NÚCLEO DE RECUPERACIÓN

(No se proporciona traducción adicional, ya que el término "kernel" puede variar según el contexto. Se asume que se refiere a un componente central o fundamental.)

MEDICAMENTOS ACTUALES

ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

_____ _____ mg
2. _____ _____ mg
3. _____ _____ mg
4. _____ _____mg
5. _____ _____ mg
6. _____ _____ mg

ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Suplementos actuales:
ATENCIÓN: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
ATENCIÓN: Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

_____

Traducción:
github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

Traducción:
github.com/JRToken-NGI/kernel-de-recuperación